

УДК 614.1:371.212

АНАЛІЗ СТАНУ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ЙОГО ВПЛИВ НА УСПІШНІСТЬ СТУДЕНТІВ МЕДИЧНОГО КОЛЕДЖУ

О. Л. Пожидаєва, О. І. Зарудна

*Ялтинський Медичний Коледж
ДВНЗ «Тернопільський державний медичний університет
імені І. Я. Горбачевського МОЗ України»*

Стаття присвячена огляду літератури, що вивчає особливості фізичного розвитку студентської молоді в сучасних умовах організації навчального процесу та створення оптимальних умов для процесу підвищення рівня фізичного виховання й ефективності занять.

ANALYSIS OF PHYSICAL HEALTH AND ITS INFLUENCE ON ACADEMIC PERFORMANCE OF STUDENTS OF MEDICAL COLLEGE

O. L. Pozhydayeva, O. I. Zarudna

*Yalta Medical College
I. Horbachevsky Ternopil State Medical University*

The article is devoted to literature review, studying the features of physical development of students in modern conditions of educational process and create optimal conditions for the process of raising the level and effectiveness of physical education classes.

*Здоров'я – це «стан повного фізичного,
душевного і соціального благополуччя,
а не тільки відсутність хвороб і фізичних вад»
(За визначенням ВООЗ)*

Вступ. Актуальною проблемою сьогодення є виховання молоді. Нова генерація – це запорука щасливого майбутнього держави як самостійної одиниці світового співтовариства, так і всього суспільства в цілому. Це майбутнє залежить від ступеня фізичного і духовного здоров'я тих, кому зараз 16–20 років.

Основна частина. «У здоровому тілі – здоровий дух!» – (з лат. *Mens sana in corpore sano*) – крилата латинська фраза римського письменника Ювенала. У цій відомій фразі автор оспівує гармонійний розвиток людини. Інакше: зберігати потрібно і тіло, і душу. Ця приказка була популярною в кінці минулого століття і не втратила своєї актуальності в даний час тому, що інтеграція України у сучасний Європейський простір вимагає підготовки висококваліфікованих фахівців для різних сфер суспільної діяльності, у тому числі у медичній галузі. Однак складні економічні та соціальні умови, в яких опинилася держава, негативно впливають на фізичне здоров'я студентської молоді.

© О. Л. Пожидаєва, О. І. Зарудна, 2016

Через зниження соціального благополуччя населення, різке погіршення екологічних умов у країні, відсутність інтересу до занять фізичної культури, різке збільшення тютюнокуріння, вживання алкоголю та наркотиків серед молоді, значні недоліки в системі охорони здоров'я погіршується стан здоров'я, а слідом за ним знижується ефективність навчання [4].

Зрозуміло, що на все це є об'єктивні та суб'єктивні обставини, але без молодих та здорових, в прямому значенні цього слова, кадрів не можливий успішний розвиток такої важливої для суспільства галузі, як медицина. Наше завдання у цьому випадку – це вплив на ланки, які можна модифікувати. Тому вивчення стану здоров'я сучасної молоді, його впливу на якість навчання видається дуже важливим.

Досліджені наукові джерела більшою мірою акцентують увагу на вплив навчання і способу життя на фізичне здоров'я молоді [1]. Але ж цікаво розглянути проблему під іншим, діаметрально протилежним, кутом. А саме: чи існує пряма залежність здатності до навчання від фізичного здоров'я?

Ознайомившись з різними визначеннями і теоретичними підходами до поняття фізичного розвитку, можна зробити висновок, що на найбільш абстрактному

і узагальненому рівні, фізичне здоров'я визначається як закономірний баланс морфологічного і функціонального розвитку організму людини, його фізичних якостей і фізичних здібностей, зумовлений внутрішніми факторами і умовами життя (В. П. Дудьев, 2008), а також як динамічний процес росту (збільшення довжини і маси тіла, розвиток органів і систем організму і так далі) і біологічного дозрівання дитини в певному періоді дитинства (А. В. Мазурін, І. М. Воронцов, 1986) [2, 9, 15].

Таким чином, ґрунтуючись на найбільш загальних визначеннях, можна зробити висновок про те, що довідка про стан здоров'я, індекс маси тіла (ІМТ) є об'єктивним відображенням стану фізичного здоров'я студента [7].

Розуміючи інтелект, від якого багато в чому залежить успішність як сукупність знань, отриманих при вивченні про навколишній світ і навичок оперування інформацією в символічних і графічних середовищах (у тому числі і математичні навички), для діагностики цього компонента бажано вибрати еквівалент результатів навчання, виражений в оцінках [13].

Здоров'я – це найбільша цінність людини, не лише стан організму, але й стратегія його життя; здоров'я людини залежить від стану навколишнього середовища, стану медицини, а також, що є не менше важливим, від самого ставлення людини до свого здоров'я, медицини і взагалі до усіх факторів, які впливають на здоров'я; кожна людина повинна навчитися вміло керувати своїм здоров'ям, економно його використовувати протягом усього життя та знаходити засоби для його збереження [5].

Не можна не відзначити, що, при всій актуальності, проблемам здоров'я молоді приділяється недостатньо уваги, що, в тому числі, пов'язано і з тією обставиною, що такі об'єктивні показники, як смертність і захворюваність, у цієї вікової групи, зі зрозумілих причин, нижчі, ніж у дитячій та малюковій групах. У той же час, порівняно з дорослим населенням, у молоді погіршення здоров'я відбувається інтенсивніше і по більшій кількості захворювань [10].

Уявлення про здоров'я людини завжди було динамічним, розвивалося паралельно з розвитком цивілізації, науки, зокрема знань про природу людини. Змінювалися також погляди на співвідношення таких понять, як фізичне і психічне здоров'я, тобто значною мірою й інтелект. Труднощі пошуку найбільш адекватних дефініцій зазвичай були пов'язані з необхідністю розв'язання конкретних наукових, практичних чи соціальних завдань. Відтак кожна дефініція здоров'я по суті відображає не лише зміст цього феномена, але й сучасні наукові та суспільні

тенденції [14]. Життєдіяльність людини як складної живої системи забезпечується на різних, але взаємозалежних між собою рівнях функціонування. Здоров'я на біологічному рівні припускає динамічну рівновагу функцій усіх внутрішніх органів та їхнє адекватне реагування на вплив навколишнього середовища. Якщо питання профілактики здоров'я, зміцнення захисних сил організму й лікування хвороб віддавна перебувають у полі зору традиційної медицини, то наші уявлення про сутність і шляхи забезпечення психічного здоров'я поки що не можуть бути визнані як задовільні. Здоров'я на психологічному рівні так чи інакше пов'язане з особистісним контекстом, у рамках якого людина з'являється як психічне ціле. Основне завдання цього рівня – зрозуміти головне: що таке здорова особистість. За визначенням великого психіатра С. С. Корсакова, чим гармонійніше об'єднані всі істотні властивості, що складають особистість, тим більше вона стійка, урівноважена і здатна протидіяти впливам, що прагнуть порушити її цілісність [12].

Здоров'я в цілому і всі його компоненти багато в чому залежать від способу життя людини. Але поняття здорового способу життя набагато ширше, ніж відсутність шкідливих звичок, режим праці, відпочинку, харчування, різні вправи, що гартують і розвивають; у нього також входить система ставлення до себе, до іншої людини, до життя в цілому, а також свідомість буття, життєві цілі й цінності [3].

Сучасні дослідження здоров'я ґрунтуються на біо-психоекологічній парадигмі, згідно з якою здоров'я детермінується біологічними, психологічними чинниками та впливом середовища [6].

Серед багатьох інших найважливіших характеристик, які мають принципове значення для успішної підготовки майбутнього фахівця в системі вищої професійної освіти, безсумнівно, однією з базових, наріжних є все, що пов'язане зі здоров'ям молоді людини, включаючи як власні об'єктивні показники його фізичного і психічного стану, умови його життєдіяльності в процесі навчання (побут, харчування, екологія та ін.), так і особистісні, суб'єктивні характеристики, які впливають на здоров'я – установки, цінності в даній галузі, реальну валеологічну поведінку та ін. [11].

Важко собі уявити, що молоді фахівці можуть відповідати високим вимогам світових стандартів і витримати професійну конкуренцію, якщо не будуть володіти гарним фізичним здоров'ям. Тобто довести взаємозв'язок між станом здоров'я і успішністю – це важливе завдання сьогодення.

Здоров'я як цілісний соціально-психологічний феномен є інтегративним критерієм і показником якості не тільки самої особистості або соціальної групи, до якої вона належить, але й сучасної освіти. Тому в зв'язку з досить складною і напруженою соціокультурною ситуацією української дійсності, наявними фактами невідповідності умов навчання і навчального навантаження віковим можливостям молоді, питання фізичного здоров'я виступають найважливішою складовою освітнього процесу в освітніх навчальних закладах різних форм і рівневого представництва [16].

«У школах на території Сполучених Штатів фізичне виховання було істотно скорочено, а в деяких випадках повністю усунуто у відповідь на бюджетні обмеження... Проте наявні дані показують, що діти, які є фізично актив-

ними і тренуваними, як правило, краще працюють в класі...і... регулярні фізичні вправи можуть поліпшити концентрацію студентів і їх когнітивні функції» [17].

Підвищена увага до системи вищої освіти в Україні неодмінно приведе і до змін в організації та проведенні всього комплексу занять з фізичного виховання, що є однією зі складових загального розвитку і становлення особистості [8].

Висновок. Аналіз наукової літератури вказує на те, що недостатньо вивчено питання взаємозв'язку і взаємозалежності фізичного здоров'я та рівня успішності студентської молоді. Виявлення такої закономірності допоможе усвідомити необхідність підвищити значення процесу фізичного виховання і оцінити його місце в навчальному процесі.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вовченко І. І. Стан здоров'я студентів коледжів / І. І. Вовченко, Н. Ц. Тунік, Т. В. Стаднік // Проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 1. – С. 33–35.
2. Вовченко І. І. Фізична підготовленість студентів медичного коледжу / І. І. Вовченко, Т. В. Стаднік // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія ; за ред. проф. С. С. Єрмакова. – Харків : ХДАДМ (ХХПІ), 2008. – № 8. – С. 39–41.
3. Актуальні проблеми здорового способу життя та підготовки кадрів у сфері фізичного виховання і спорту. – 2012. – Вип. 16, Т. 4. – 185 с.
4. Воляннюк Н. Ю. Психологія професійного становлення тренера / Психол. перспективи. – Вип. 2. – Луцьк : РВВ – Вежа // ВНУ ім. Лесі Українки, 2008. – С. 26.
5. Галецька І. Психологія здоров'я: теорія і практика / І. Галецька, Т. Сосновський. – Л. : Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2006. – 338 с.
6. Коцан І. Я. Психологія здоров'я людини / І. Я. Коцан, Г. В. Ложкін, М. І. Мушкевич ; за ред. І. Я. Коцана. – Луцьк : РВВ – Вежа // Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. – 430 с.
7. Слабий М. В. Аналіз стану та шляхи оптимізації системи фармацевтичних кадрів в Україні [Текст] : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра фармац. наук : 15.00.01 / М. В. Слабий. – Л., 2010. – 46 с.
8. Чернігівська С. А. Інноваційна технологія непрофесійної фізкультурної освіти студентів, звільнених від практичних занять з «Фізичного виховання» : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / С. А. Чернігівська. – Дніпропетровськ, 2012. – 20 с.
9. Белых С. И. О формировании личностной физической культуры студентов в процессе физического воспитания (в аспекте физкультурной деятельности) / С. И. Белых, С. А. Черниговская // Физическое воспитание студентов. – 2013. – № 2. – С. 18–24.
10. Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения / С. А. Варзин [и др.] // Труды 8-й Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. – 2013. – Т. 8, Ч. 2. – 442 с.
11. Васильева О. С. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / О. С. Васильева, Ф. Р. Филатов. – М. : Издательский центр Академия, 2001. – 352 с.
12. Ядвіга Ю. П. Фізичне виховання студентів вищого навчального закладу економічного профілю в період трансформації вищої освіти України в європейський простір: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. / Ю. П. Ядвіга. – К. : Вид-во Науковий світ, 2011. – 23 с.
13. Добродорадных М. Б. Формирование ценности здоровья у студентов в процессе их профессионального образования : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Добродорадных Марина Борисовна. – М., 2003. – 164 с.
14. Гурвич И. Н. Социальная психология здоровья И. Н. Гурвич. – СПб. : Изд-во СПб. ун-та, 1999. – 1021 с.
15. Матчин Г. А. Здоровый образ жизни и его составляющие : учебное пособие / Г. А. Матчин. – Оренбург : ОГПУ, 2013. – 309 с.
16. Науменко О. А. Опыт внедрения программы «Образование и здоровье» в Оренбургском государственном университете / О. А. Науменко // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2005. – № 11. – С. 16–19.
17. Physical education and academic achievement in elementary school: data from the Early Childhood Longitudinal Study / S. A. Carlson, J. E. Fulton, S. M. Lee [et al.] // American Journal of Public Health. – 2008, Vol. 98 (4). – P. 721–727.

Отримано 18.02.16